

健康日本21地方計画策定のための支援体制整備	
北多摩南部保健医療圏	
実施年度	開始 平成15年度 終了(予定)平成17年度
背景	北多摩南部保健医療圏では、平成14年度から15年度にかけて健康日本21地方計画策定が進み始めており、保健所としても各市の地方計画策定に向けての支援体制を強化していかなければならない。そこで本事業を立ち上げ、圏域内市町村の健康日本21地方計画策定に向けての支援体制を確立し、健康日本21の推進に努めるとともに、地域住民の健康づくりやヘルスプロモーションの推進に寄与する。
目標	1 モデル地域との協働体制づくりと保健所支援体制の整備 (1)モデル地域と協働体制を採りながら、健康日本21地方計画の策定支援をする とともに、保健所の支援体制の整備を図る。 (2)計画策定及び評価のためのシステムを構築し、保健所の健康情報センター機能を強化する。 2 圏域内の課題に合わせた健康日本21テーマの推進 (1)西暦2010年の歯科保健目標の推進 西暦2010年の歯科保健目標を北多摩南部保健医療圏に合わせた目標値を設定し、圏域内市町村の健康日本21推進のために周知していく。 (2)新たな課題への対応が必要な場合には、積極的に支援していく。
事業内容	1 モデル地域との協働体制づくりと保健所支援体制の整備 (1)府中市と協働体制を採りながら、府中市保健計画策定に向けて以下のような支援を行った。また所内PTを設置し、保健所の支援体制を整えた。 計画策定のための人的支援。保健サービス課長を中心とした計画策定に向けての助言 既存の資料を活用した情報提供 健康日本21関連研修の企画実施及び講師派遣 (2)保健所の情報センター強化の一環として、「北多摩南部保健医療圏健康日本21関連データ集」を作成した。 2 圏域内の課題に合わせた健康日本21テーマの推進 (1)西暦2010年の歯科保健目標の推進のため、以下のような事業を展開した。 歯科医師会向けアンケート調査の実施 歯科保健関連講習会の企画実施 母子向けリーフレットの作成(5歳児+保護者が対象) 歯科健康指標調査報告書の作成
評価	1 保健所の支援体制整備については、府中市への支援をしていく中で、所内体制を整える程度にとどまった。次年度はこの経験を活かし、具体的な支援体制を整理した上で、圏域内各市の計画策定支援に活用していく。 2 計画策定及び支援のためのシステムの構築には至らなかったが、「北多摩南部保健医療圏健康日本21関連データ集」を作成し、圏域内各市へ情報発信することができた。次年度は各市の意見を反映させながら、継続的なデータの蓄積を行い、保健所の情報センター機能の強化につなげていく。 3 西暦2010年の歯科保健目標の推進のため、歯科医師会向けアンケート調査を実施したり、普及啓発のための媒体を作成することができた。次年度は今年度の成果や媒体を活用し、圏域内の歯科保健の向上につなげていく。
問い合わせ先	保健所・課・係名 多摩府中保健所 企画調整室 企画調整係 電 話 042(362)2334 ファクシミリ 042(360)2144 E-Mail S0000348@section.metro.tokyo.jp

北多摩南部保健医療圏 健康日本21 関連データ集

北多摩南部保健医療圏各市の状況が、数値だけでなく視覚的にもわかるようにまとめた「北多摩南部保健医療圏 健康日本21 関連データ集」を作成しました。主に市町村の健康日本21 担当者が活用できるように作成しましたが、健康日本21 を推進するための健康教育にも活用できるに、一般の住民が読んでも分かりやすいよう工夫しました。

さらに当圏域では、平成12年度「地域保健総合推進事業」の一環として「健康に関する調査」を実施していますが、そのデータも各市別に掲載しました。

来年度はこのデータ集を活用し、圏域内各市と圏域内の課題を検討し、さらに内容を充実させていきたいと考えています。

<内容の一例>

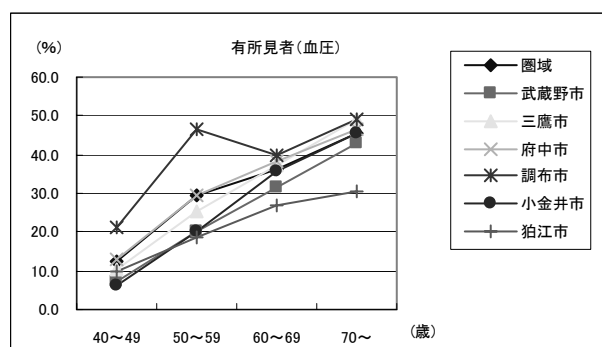
高血圧

血圧の有所見者(境界型高血圧を含む)は以下のとおりです。
各市とも年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあり、70 歳以上で有所見割合が最も高くなっています。

判定基準

最大血圧 140mmHg、最小血圧 90mmHg 以上のいずれかまたは両方に該当するもの

	総数	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70 歳以上
圏域	30.1	12.4	29.2	36.2	45.4
武蔵野市	25.0	7.4	20.2	31.6	43.0
三鷹市	29.5	10.3	25.4	37.1	48.9
府中市	30.8	13.2	29.7	38.5	46.5
調布市	39.0	21.3	46.3	40.0	49.1
小金井市	25.5	6.4	20.4	35.7	45.3
狛江市	21.2	9.7	18.8	26.9	30.3

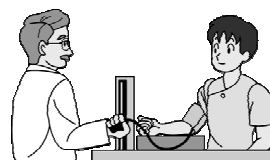


◎高血圧予防のための食生活

- うす味に慣れて塩分を控え、加工食品の含有塩分にも気をつける(1日7gまで)
- 肥満を予防するために、食べすぎに注意する
- 栄養が偏らないために、バランスよく食べる
- 1日3食、規則正しく食事をする
- 血圧コントロールのために、適度な運動をする

<外食メニューの栄養価(目安)>

- ・しょうゆラーメン/塩分: 5.7g、460[※]kcal
- ・カレーライス/塩分: 2.6g、665[※]kcal
- ・ちらし寿司/4.2g、600[※]kcal



フッ化物を応用したむし歯予防

—北多摩南部保健医療圏における活用状況と推進の課題—

1. フッ化物応用の推進について

歯の喪失の原因のおよそ半分はむし歯です。生涯にわたり自分の歯を守る8020（はちまるにいまる・80歳まで20本以上の自分の歯）の実現には、むし歯予防のためにフッ化物を利用することが不可欠です。このため日本歯科医学会は平成11年に「フッ化物応用についての総合的な見解」で、むし歯予防を目的としたフッ化物応用の推進を提言しました。東京都では、東京都健康推進プラン21や東京都西暦2010年の歯科保健目標において、フッ化物配合歯磨剤の普及を歯の健康づくりの指標の一つとして設定しています。

北多摩南部保健医療圏では、西暦2010年の歯科保健目標の具体的な推進のために、下記の資料にもとづき、圏域におけるフッ化物の応用の現状、推進の課題について検討しました。

資料・平成14年度北多摩南部保健医療圏歯科健康指標調査

- ・平成15年度北多摩南部保健医療圏かかりつけ歯科医の推進に関する調査
- ・平成15年度フッ化物の応用推進に関する調査

フッ化物を応用したう蝕予防

<フッ化物とは>

フッ化物は地球のマグマに由来し天然に広く存在する微量物質。国内外の多くの研究でフッ化物応用によるう蝕予防の有効性と安全性が示されている。

<フッ化物のう蝕予防機序>

フッ化物は下記の効果でう蝕を予防する。

- ①エナメル質の結晶性の改善やフルオロアパタイトの形成による歯質の強化
- ②初期脱灰部の再石灰化の促進
- ③歯垢中の細菌による酸産性能の抑制

<フッ化物の応用方法>

フッ化物の応用には全身的应用と局所的应用があるが、現在日本では全身的应用法は行われていない。フッ化物の局所的应用には次のような方法がある。

①フッ化物歯面塗布法

歯の表面に直接フッ化物を作用させる方法。歯科医師や歯科衛生士のような専門家が行う。年に数回の塗布が必要。歯科医院や市の保健センターで行われている。

②フッ化物洗口法

毎日もしくは週に1回の頻度で歯の表面にフッ素イオンを作用させる方法。歯科医師の指導により家庭で、もしくは学校等で集団で応用する。局所的应用方法としては費用対効果が最も優れている。

③フッ化物配合歯磨剤の活用

家庭や職場でのセルフケアとして急速に普及している。現在市販されている歯みがき剤の80%以上の製品にフッ化物が配合されている。使用量・作用時間・洗口回数など使用法により効果が大きく左右される。

参考：フッ化物応用の手引き東京都健康局・東京都歯科医師会

フッ化物の応用の推進に関する最近の主な動き

- (1)「フッ化物応用についての総合的な見解」平成11年11月 日本歯科医学会
- (2)健康日本21 平成12年3月
- (3)東京都西暦2010年の歯科保健目標 平成12年8月
- (4)東京都健康推進プラン21 平成13年10月
- (5)フッ化物洗口ガイドライン 平成15年1月 厚生労働省
- (6)フッ化物応用の手引き 平成15年3月 東京都健康局・東京都歯科医師会

2. 圏域におけるフッ化物応用の現状

1) 住民の活用状況

歯科健康指標調査の結果では、フッ化物歯面塗布は表1に示すように、定期健診を受けている割合よりも低い結果でした。

現在市販されている歯磨剤の80%以上の製品にはフッ化物が配合されており、圏域でも多くの住民に利用されています。しかし、「フッ化物が配合されているかどうか不明であるが使っている」という回答も多く、特に学齢期ではその傾向が顕著でした。

2) 健康教育や歯科保健指導の場でのむし歯予防の指導内容

保育園・幼稚園や歯科衛生士等、歯科保健の情報を提供する立場にある専門職の指導内容は、歯みがきの仕方、規則正しい食生活、定期健診に重点が置かれ、フッ化物の利用はあまり重きを置かれていませんでした。特に、保育園・幼稚園関係者でその傾向が顕著でした。

3) 歯科医療機関におけるフッ化物の応用・推奨の状況

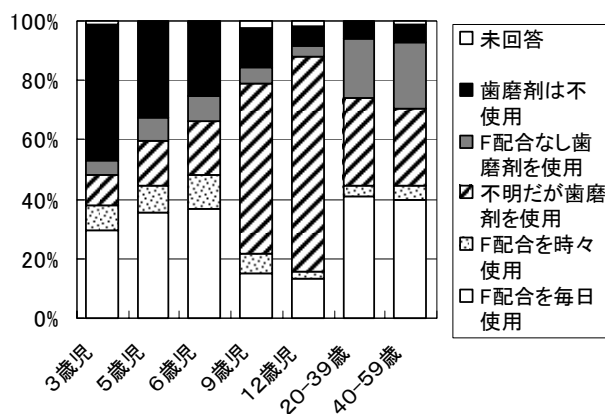
調査に回答を寄せた歯科医療機関のうち、84.5%がフッ化物を応用したり推奨していました。応用・推奨の内容はフッ化物歯面塗布、配合歯磨剤の利用の推奨、フッ化物洗口の指導の順で多い回答でした。また年齢階級別で比較すると、若い世代で応用・推奨しているという回答が多い結果でした。

応用の現状

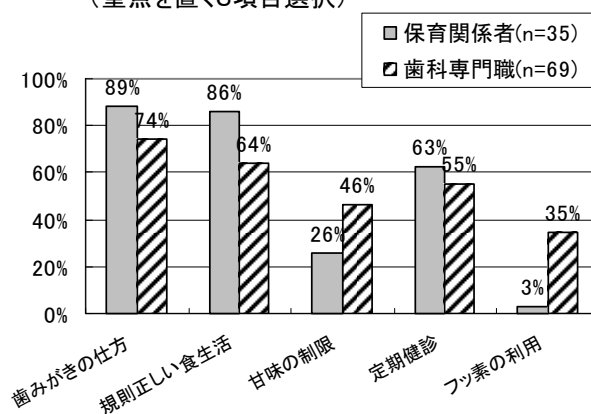
1)-1 住民の活用状況 フッ化物歯面塗布

	3歳児	5歳児	6歳児	9歳児	12歳児
フッ化物歯面塗布を受ける割合	10.0%	22.7%	26.6%	12.1%	4.4%
定期健診を受ける割合	11.9%	32.7%	39.9%	30.1%	12.2%

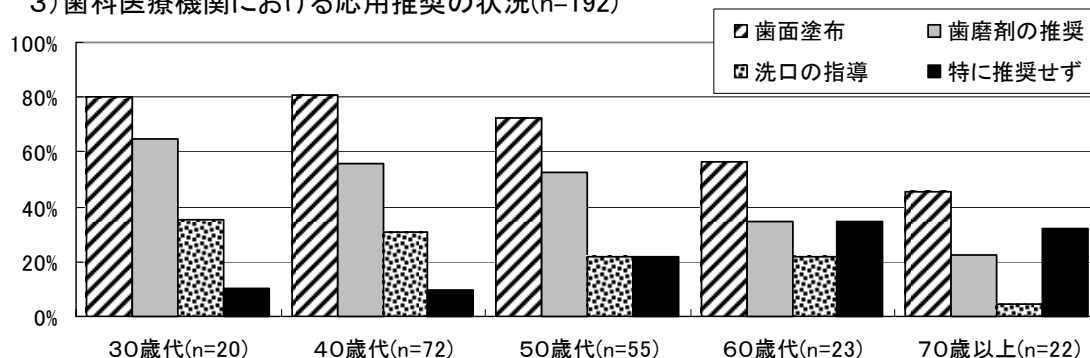
1)-2 住民の活用状況 フッ化物配合歯磨剤の利用



2) 健康教育や歯科保健指導の場での むし歯予防の指導内容 (重点を置く3項目選択)



3) 歯科医療機関における応用推奨の状況(n=192)



3. フッ化物の応用推進の課題と必要な対策

1) 地域や保育園、学校で推進するための課題や必要な対策

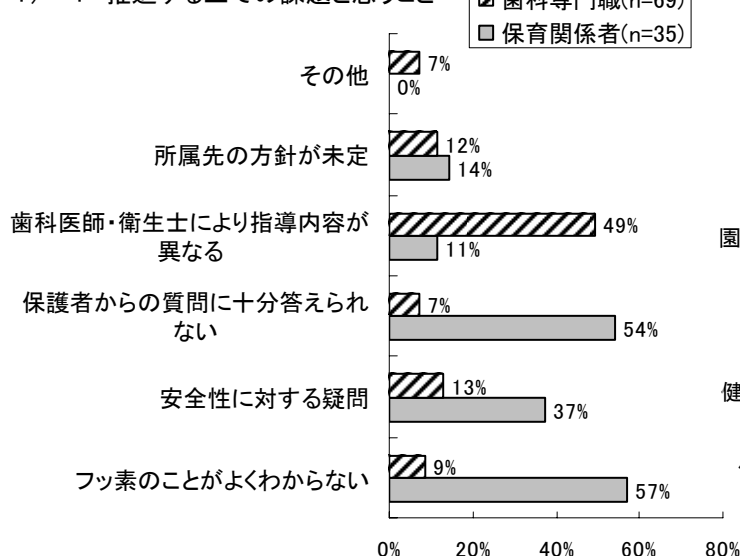
推進する上で課題があるという回答は保育関係者で77.1%、歯科専門職で71.0%で、保育関係者はフッ素に対する知識不足や安全性に関する疑問を、歯科専門職は指導内容の不統一を課題としていました。また推進のために、保護者向け講習会や媒体の作成、質疑応答集などさまざまな対策が求められていました。

2) 歯科医療機関が保健所・行政に期待する役割

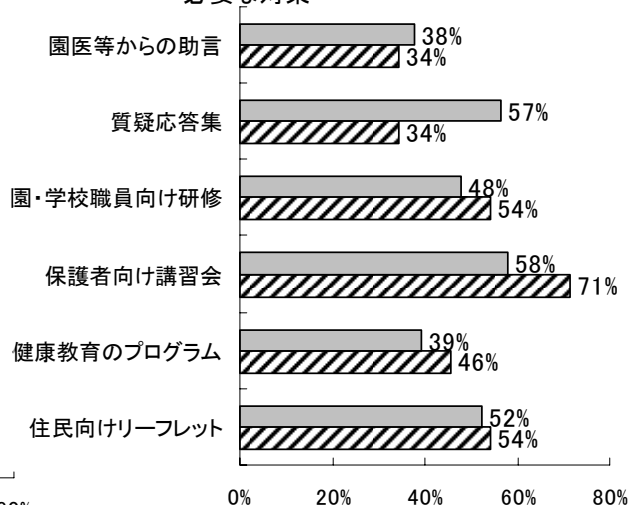
フッ化物の応用や推進に対する歯科医療機関の取組状況にかかわらず、「フッ化物の有効性や安全性に関して地域住民の理解が十分得られるよう説明内容や指導方法の共通化を図ること」が高く求められていました。

推進の課題や必要な対策

1) - 1 推進する上での課題と思うこと

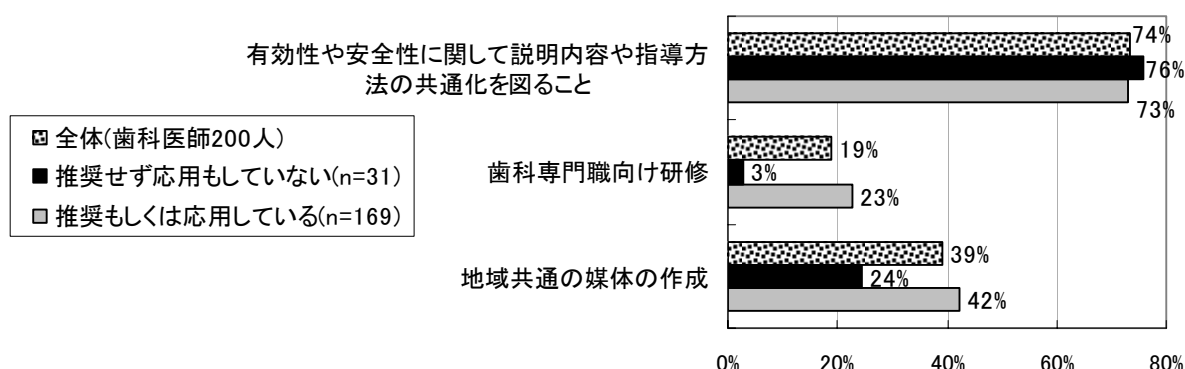


1) - 2 地域や保育園、学校での推進に必要な対策



2) フッ化物の応用推進に向けて

歯科医療機関が保健所・行政に期待する役割



4. まとめ

フッ化物を応用したむし歯予防は、しだいに広がりつつあります。しかし住民に対する情報提供の不足、歯科保健情報を提供する立場にある専門職のスキルアップの必要性、さらには健康教育のための新たなプログラムの開発や媒体の作成等、応用の推進に向けてさまざまな課題があります。

今後とも、保健所と地域住民や関係各機関が連携を図りつつ、これらの課題の解決に向かっていく必要があります。

地域における健康教育システムの構築をめざして ～食育の推進の具体的方策を中心に～	
北多摩南部保健医療圏	
実施年度	開始平成 1 5 年度 終了(予定)平成 1 7 年度
背景	健康日本 21 において栄養・食生活は、目標の設定領域の一つに位置付けられている。地域の健康づくりを推進するうえで、子どもの野菜嫌い、成人の肥満ややせ傾向など都民の栄養・食生活上の問題点について早急に対策を図ることが重要である。 そこで給食施設栄養士や地域活動栄養士そして地域保健栄養関係機関等と連携を図り、地域における健康栄養教育のシステムをつくり、地域における効果的な食育の推進を図る必要がある。
目標	1 食育推進ネットワークの構築 2 地域食育普及啓発チームの設立 3 まず武蔵野市をモデル取組地域として実施し、圏域全体に拡大していく。
事業内容	武蔵野市をモデル地区とし、武蔵野市福祉保健部、子ども家庭部、教育部の担当職員に下記の各事業について参加協力を得た。 1 子どもの食育に関する調査の実施（武蔵野市内の保育園・幼稚園等 30 施設における食育の実施状況等を把握するために調査を実施した。） 2 食育推進ネットワーク会議の開催（武蔵野市の食に関わる関係者を中心にした「食育ネットワーク」をつくり、民間、行政一体となった食育の支援協力体制づくりをめざして開催した。）（2 回） 3 食育実践講座の開催（地域において食育を実践するボランティアの養成を目指して圏域全体に呼びかけて開催した。）（2 回） 4 地域ぐるみの食育支援ネットワークづくりシンポジウム （地域の関係者が集まり、お互いの役割、協力方法などについて情報交換する場としてシンポジウムを実施した。シンポジストは武蔵野市関係者とし、その他の参加者は圏域全域に呼びかけた。）（1 回） 5 幼稚園等における食育の実施（幼稚園児等を対象に地域活動栄養士や管理栄養士養成校学生が協力して、エプロンシアター等による食育を実施した。）（11 回）
評価	上記の各事業を実施したことにより、食育の必要性の意識が地域の各施設や団体等において高まった。 また地域食育推進チーム等により、あまり食育を体験していない幼稚園児等に直接行なったことにより、食育の楽しさ、反響の大きさについて関係者に認識された。今後も頻回に食育を実施していく体制をつくる必要がある。 来年度は他の参考とするために各施設で実施した食育事例を集約し、報告書を作成する必要がある。
問い合わせ先	多摩府中保健所 企画調整課 企画調整係 電 話 0 4 2 (3 6 2) 2 3 3 4 ファクシミリ 0 4 2 (3 6 0) 2 1 4 4 E-Mail S0000348@section.metro.tokyo.jp

平成15年度事業内容

1 「子どもの食育（食教育）に関する調査」結果の概要

<調査の対象及び回収数>

武蔵野市内のすべての保育園・幼稚園・0123施設の園長および実務者〔栄養士、保育士、教諭、看護師等（保育士、教諭については、園毎に各年齢担当者1名づつに回答を依頼した。）〕
全施設より回答があり、園長25名、実務者147名の回答があった。

<調査内容>

【食育の必要性和実施状況】

1 園児や保護者に対する食育の必要性については、園長、実務者共に必要であると95%以上が回答している。必要でないとの回答は実務者の2%だけである。

2 園の方針として88%が園児や保護者に食育を実施している。

* 実務者の回答も園児や保護者に食育を実施しているが92%、していないが6%である。

3 園としての食育の年間計画の作成については

保育園と0123施設は全園が作成していると回答している
が、幼稚園は全園が作成していないと回答している。

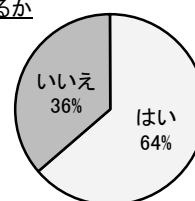
食育の年間計画を作成しているか

はい14施設

いいえ8施設

* 実務者の食育の年間計画の作成については、作成しているが63%、作成していないが25%である。

■ 2・3の結果から特に幼稚園に対する支援が必要と思われる。



4 食育の対象者は園長回答は園児と保護者両方が77%、園児のみが18%、保護者のみが5%である。

* 実務者回答は園児と保護者両方が65%、園児のみが19%、保護者のみが5%である。

* 園児に実施している食育の内容は、あいさつが92%、食事を楽しむが91%、手洗いが91%、食べる姿勢が90%、箸・スプーンの使い方が88%、よく噛むが85%の順である。
実施が少ない項目は間食のとり方17%、発育と食事22%である。（実務者回答のみ）

* 園児への食育の方法は、給食時の声かけが93%と最も多く、絵本の読み聞かせ52%、食物の栽培・収穫46%、調理実習45%、戸外での食事36%の順である。（実務者回答のみ）

■ 上記の結果から多くの実務者が、食育の必要性を感じ、また実際に、様々な内容・方法で食育を実施していることが伺える。

5 食育の担当者は、栄養士が64%、保育士が55%、教諭が36%、看護師が46%、園長が27%である（上記の%は全施設から見た割合であり、栄養士は全保育園で担当しており、保育士、教諭、看護師も各々所属する施設において高い割合で食育を担当している。）。（園長回答のみ）

【食育の満足度】

6 食育に満足しているのは36%、満足していないのは23%、どちらともいえないのは41%である。

7 満足でない理由は時間がないが2名、内容的に不十分である、時間的に十分検討されていない、講座の回数が少ないが各1名である。（園長回答）

* 実務者は園児に対する食育の満足度の質問に対し、食育に満足しているのは41%、満足していないのは36%、わからないのは19%である。

* 満足でない理由は内容的に不十分が58%、時間がないが40%である。

■ 全体的にもっと食育を充実させていきたいという積極的な理由で満足していない状況にある。

【保護者への食育】

* 保護者に対して実施している食育の内容は、朝食を食べる80%、生活リズムと食事78%、箸・スプーンの使い方78%、偏食・好き嫌い69%、食事を楽しむ59%の順である。

* 保護者に対する食育の方法は、保護者会での話85%、お迎え時等の話82%、給食だより配布79%、給食試食会71%、給食の実物展示62%の順である。（実務者回答のみ）

【食育を実施していない理由】

8 食育を実施していない理由は、園長は人材がいない、本来家庭の役割と考えるからが各1名である。

* 実務者は時間がない、教育方法がわからないなどが多い。

【食育をどこでするのがよいか】

9 園長回答は家庭が96%、保育園や幼稚園が84%、保健センター・保健所が52%である。

* 実務者回答は家庭が89%、保育園や幼稚園が82%、保健センター・保健所が51%であり、ほぼ同じくらいの割合である。その他、生活にかかわる全てのところで実施するのがよいなどの意見があり、多方面での食育の実施が望まれている。

■ 保健所・保健センターなどは、直接の食育の実施よりも地域で効果的に食育を実施するための連携役が行政として期待されていると思われる。

【連携の必要性】

10 食育に関して他の関係機関との連携について園長回答は、必要があるが64%、必要でないが12%、どちらともいえないが20%である。

* 実務者回答は、必要があるが68%、必要でないが1%、どちらともいえないが27%である。

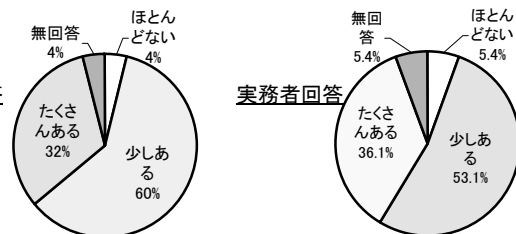
11 どこと連携するとよいと考えるかは、保健センター・保健所が100%、他の保育園や幼稚園が38%、小学校・中学校が31%であり、保健センター・保健所が連携の中心となる必要があると思われる。

* 実務担当者回答は、保健センター・保健所が88%、他の保育園や幼稚園が46%、小学校・中学校が52%である。その他給食センター、マスメディアなど連携先も多方面が望まれている。

【食事の問題点】

12 家庭における子どもの食事に問題を感じているかは
園長回答は、たくさんあるが32%、少しあるが 園長回答 60%で、あわせて92%である。

* 実務者回答は家庭における子どもの食事に問題を感じているのは、たくさんあるが36%、少しあるが53%で、あわせて89%である。



13 問題点の内容の園長回答は、外食既製品の増加が78%、朝食を食べないが52%、好き嫌いが多い44%、栄養バランスがよくない35%、食事時間が不規則35%などである。

問題点の内容の実務者回答は、好き嫌いが多い63%、朝食を食べないが62%、外食既製品の増加が53%、栄養バランスがよくないが47%、座って食べられないが47%の順である。

12,13の結果から、多くの人が園や家庭における子どもの食事に問題を感じている。実務者の方がより多く問題を感じており、その内容は毎日の食行動に関することが多い。

【行政への期待】

14 保健センターや保健所に期待することは、情報や資料の提供が72%、保護者向け講習会が84%、園児向け講習会20%、職員向け研修会が40%である。(園長回答)

* 保健センターや保健所に期待することは、情報や資料の提供が75%、保護者向け講習会が61%、園児向け講習会が24%、職員向け研修会が37%である。(実務者回答)

■ 上記の結果から保護者向け講習会等の実施を検討する必要がある。

■ 連絡会の設置は12%と少ないが、連携方法は連絡会だけではないので食育のPRや目標設定などの手法を工夫する必要があると思われる。

【その他の意見・要望など】

15 ・保護者に対して食の大切さを伝える必要あり。忙しい中での具体的料理法の提供

- ・日本の食文化の継承
- ・学校教育の中での指導。自校式の調理室の役割の重要性
- ・食の安全・安心の確保や情報提供などの要望
- ・多職種との連携、地域や関係施設等との連携
- ・食育を実施するための資料の提供

■ 以上のように様々な食育に関する意見・要望が出されているので、今後、お互いに連携を図りながら、それぞれの立場で出来るだけの対応を行っていく必要がある。

2 食育推進ネットワーク会議の開催

日 時：第1回6月27日開催（委員14名・オブザーバー1名・事務局7名）
：第2回3月8日開催（委員12名・オブザーバー1名・事務局8名）

場 所：三鷹武蔵野保健所 講堂

内 容： 食育推進事業全体の概要 今年度の実施内容
来年度の実施計画 各施設等における食育の実施状況
今後の方向性等について検討した。

3 食育実践講座 の開催

日 時：10月27日(月) 午後1時30分～4時

場 所：三鷹武蔵野保健所 講堂

内 容： 講演「子どもと食育」
講師 酒井治子 山梨県立女子短期大学助教授
事務連絡
グループワーク「食育活動の実際と今後の方向性」
参加者全員（在宅栄養士、子育て支援グループメンバー等22名）
で実施した。

4 地域ぐるみの食育支援ネットワークづくりシンポジウムの開催

日 時：1月13日(火) 午後2時30分～5時

場 所：三鷹武蔵野保健所 講堂

内 容： 子どもの食育に関する調査結果報告
報告者 三鷹武蔵野保健所栄養士
基調講演「地域ぐるみの食育支援ネットワークづくりについて」
講師 酒井治子 山梨県立女子短期大学助教授
シンポジウム「各施設等における食育の現状と今後の可能性について」
座長 高里紀子（三鷹武蔵野保健所 保健サービス課長）
シンポジスト・和泉由紀子（西久保保育園 園長）
・鈴木修一（武蔵野市教育部給食課 管理係長）
・飯田紀子（武蔵野市立保健センター 栄養士）
参加者：食育実践講座 の受講者20名と25機関29名計49名

5 幼稚園等における食育の実施

地域活動栄養士や管理栄養士養成校
学生が協力してエプロンシアター等の
手作り指導媒体を作成し、各施設に
出向いて食育を実施した。

保育園1回、幼稚園6回、小学校2回、
福祉作業所1回、老人ホーム1回の計
11回実施した。



地域における健康教育システムの構築をめざして(イメージ)

＜食育の到達目標＞

食の楽しさ、大切さを通じて豊かな心の育成と社会性を身につける

地域ぐるみの食育推進

乳幼児期

学童期

青年期・壮年期

高齢期

保育園・幼稚園

小学校・中学校
・高校・大学

職場(事業所)

高齢者施設

食育の実践

健康教育
システム

☆ 各ライフステージ別(食育の場)に専門職が出向き「食育」を実際に実施する。

* ガイドライン
* 指導媒体

食育推進ネットワーク会議(食育を考える会)

食育に関わる
地域の支援
体制づくり

☆ 食育の目標計画(具体的項目)
☆ 関係者の役割
☆ 関係者の支援協力方法等
☆ 関係者の情報交換・相互交流
☆ 相互補完
☆ 相互調整

問題点・課題

- ① 朝食の欠食
- ② おやつのとりにすぎ
- ③ 野菜の摂取不足
- ④ 栄養バランスの欠如
(府中小金井保健所健康づくり栄養連絡会・武蔵野市子どもの食育に関する調査結果より)

食育実践講座
(在宅栄養士・子育て支援グループ等)

講演会(シンポジウム)
・関係者の学習の場